

埤頭國小備觀議課教案設計

| | | | |
|--------------------|-------------|--|-------------|
| 110/11/12 | | | |
| 領域/科目 | 體育 | 設計者 | 詹志明 |
| 實施年級 | 四 | 總節數 | 1/4 |
| 單元名稱 | 墊上運動 | | |
| 設計依據 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p>1. 認知：d. 技能原理 1d-II-1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>2. 情意：c. 學習態度 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3. 技能：c. 技能表現 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4. 行為：c. 運動計畫 4c-II-1 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | 核心素養 |
| | 學習內容 | <p>C. 群體健康與運動參與：</p> <p>b. 運動知識 Cb-II-10 安全規則遵守、運動促進發展的相關知識</p> <p>I. 表現型運動：a. 體操</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作</p> | |
| 議題融入 | 學習主題 | 人權教育 | |
| | 實質內涵 | <p>人E了解每個人需求的不同，並討論與遵守團隊規則</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則</p> | |
| 與其他領域/科目的連結 | | 綜合 | |
| 教材來源 | | 自編 | |
| 教學設備/資源 | | 地墊、彈力球 | |

學習目標

- (一) 學生能認識墊上運動的主要動作要素以及前滾翻的動作要領，並能表現穩定的滾翻基本動作。
- (二) 學生能知道墊上滾翻運動的安全注意事項和益處，並願意遵守相關規定。
- (三) 學生能認真的參與各項練習和遊戲，並尊重同儕，完成互評活動。
- (四) 學生願意利用課餘時間進行墊上滾翻運動，體驗滾翻的益處。

| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註與評量 |
|--|---|-------|
| <p>一、熱身活動</p> <p>(一) 教師帶領學生進行由頸部到腳踝關節的熱身活動。</p> <p>(二) 動態熱身：嚐試在地墊拼出老師指定的字母或中文字。</p> <p>二、主要活動：動物過河比賽</p> <p>(一) 兔子跳：1. 詢問學生兔子怎樣跳？有什麼動作特色？ 2. 動作操作：雙手再雙腳前擺放，再同步向前跳，落地時雙手仍在雙腳前，掌握跳躍的節奏、路徑。</p> <p>(二) 毛毛蟲行走：1. 詢問學生毛毛蟲怎樣行走？有什麼動作特色？ 2. 動作操作：雙手先向前著地(口令 12)，雙腳再向前跳(口令 34)，掌握跳躍的節奏、路徑，注意重心轉移平衡。</p> <p>(三) 大青蛙跳：1. 詢問學生青蛙怎樣跳？有什麼動作特色？ 2. 動作操作：雙手再雙腳前擺放，再同步向前跳，跳起雙手雙腳張開呈大字型，落地時仍然雙手緊靠放置雙腳前。</p> <p>(四) 木棒滾：木棒滾亦稱單人側滾，第一式以直臂，第二式使用屈臂護頭，體驗不同側滾方式，並說明火災時要使用屈臂護頭方式較為安全。</p> <p>(五) 前滾翻：先進行前滾翻前置練習(滾背)，接著由老師示範前滾翻動作要領，動作口訣：腳蹲立→手撐墊→縮下巴→腳伸直→後腦勺輕著墊→抱腿起身，老師從旁輔助完成動作。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)、小組討論：1.討論前滾翻身體著地部位順序 2.指出可能的錯誤危險動作有哪些?如何改進?</p> <p>(二)分享與回饋:肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。</p> <p style="text-align: center;">-----第一節課程結束-----</p> | <p>5分</p> <p>5分</p> <p>5分</p> <p>5分</p> <p>5分</p> <p>5分</p> <p>7分</p> <p>3分</p> | |

